

## NUTRIZIONE PEDIATRICA

La **dieta** di un **bambino** non è fatta solo per sfamarlo, ma per aiutarlo a crescere bene e in salute.



Il bambino ha bisogno di un'alimentazione ricca ma equilibrata in vitamine, proteine, sali minerali e tutte quelle sostanze nutritive che contribuiscono al suo sviluppo.

Purtroppo oggi i bambini in **sovrappeso**, o peggio obesi, sono in continuo aumento.

Mettere un piccolo a dieta non è facile, perché bisogna fargli capire che alcuni prodotti, tanto buoni, devono essere banditi non per il gusto di dire no, ma per la sua salute, un bimbo sano sarà sicuramente un adulto sano.

Come abbiamo detto prima un bambino in fase di crescita ha bisogno di tante sostanze diverse, con il fai-da-te potremmo rischiare di creare delle carenze nutrizionali gravi.

### Cosa fare?

**Chiedete un controllo da un nutrizionista:** solo loro saranno in grado di stabilire come bisogna agire e quale dieta è meglio seguire.

**Nutrirsi bene è importante a qualsiasi età, ma per i bambini lo è ancora di più.**

**Non crediate di poter far da soli**